

# Guía de Quimioterapia Para El Paciente



Zeina Nahleh, MD, F.A.C.P.  
Associate Professor of Medicine  
And Biomedical Sciences  
Chief, Division of Hematology-Oncology  
Department of Internal Medicine

TTUHSC - Paul L. Foster School of Medicine  
4800 Alberta Ave  
El Paso, TX 79905  
(915) 545-6618 (office)  
(915) 545-6634 (fax)

# Sugerencias Dietéticas

...Para comer bien el día del tratamiento el día después...

## Comer antes del Tratamiento

- ✿ Le sugerimos que coma antes de recibir quimioterapia.
- ✿ Si usted tiene su cita por la mañana tarde, coma un tentempié antes de su cita. De otra manera, como su desayuno y comida como lo hacer regularmente.
- ✿ No coma comida frita o grasosa.





# Prevenir Nauseas

- ❖ Después de su tratamiento hemos descubierto que nuestros pacientes tienen menos nauseas si no tienen hambre.
- ❖ Puede ser que usted necesite un tentempié a media-mañana y a media-tarde para prevenir nausea.
- ❖ Usted debe de comer un tentempié por 2-3 días después de quimioterapia.
- ❖ Los mejores tipo de tentempiés son comida con levadura o blandos: pretzels, galletas saladas, pan tostado, muffin ingles, bagel, galletas de animalitos o palomitas que no estén grasosas.



# Comer Si Esta Nauseado



- ✿ La comida blanda que esta abajo es una buena opción si esta nauseado.
- ✿ Coma pequeñas cantidades de comida con tragos de líquidos claro e increméntelo poco a poco.



# El Mañana Siguiente De la Quimioterapia

- ✿ Por 2-3 días después de la quimioterapia debe usted tomar sus medicamentos con comida a menos que se le haya indicado específicamente en un estomago vacío.
- ✿ Tome líquidos con el almuerzo, no antes.



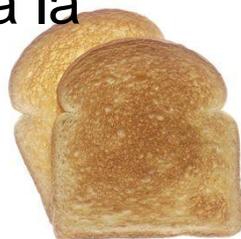
# Comidas Que Evitar El Día del Tratamiento y El Día Después del Tratamiento

- ✿ Comida que engorda, grasosa y frita.
- ✿ Carnes rojas- tienden a tener un sabor amargo
- ✿ Comida picosa- difícil de digerir
- ✿ Comidas con olores fuertes especialmente si esta cocinando



# Esta Comidas Generalmente son Fácil de Digerir, pero Son Solo Una Lista Pequeña de Posibilidades

- ✿ Pan Tostado y Galletas Saladas
- ✿ Pollo sin piel (asado a la parrilla)
- ✿ Muffin Ingles
- ✿ Pescado Asado
- ✿ Galletas de Animalitos
- ✿ Frutas y Vegetales que son suave o blandos, como duraznos enlatados



- ✿ Yogurt
- ✿ Sorbete
- ✿ Pretzels



- ✿ Bebidas que pueda tomar lento durante comida.

- ✿ Ángel food cake



- ✿ Pound cake

- ✿ Macarrones con Queso

- ✿ Avena

- ✿ Cereales

- ✿ Waffles

- ✿ Pancakes/ Hotcakes



# Algunas Sugerencias de Líquidos Claros

- ✿ Agua
- ✿ Jugo de Uva
- ✿ Jugo de Manzana
- ✿ Jugo de Arándanos (o combinaciones)
- ✿ Kool-Aid
- ✿ Refresco
- ✿ Te
- ✿ Caldo de Pollo
- ✿ Hielo en Pedacitos
- ✿ Paletas de Hielo
- ✿ Gelatinas
- ✿ Gatorade



# Reglas Generales

## Medicamentos que Evitar

- ❖ Evite tomar mucho de medicamentos como Aspirina Ibuprofeno (como Motrin o Advil) por que estos medicamentos afectan sus plaquetas al igual que la quimioterapia. Las plaquetas son células en su cuerpo que forma parte del proceso de coagulación.



# Reglas de Cuidado para La Boca

El cuidado de la boca es muy importante durante su tratamiento. Hay tejidos sensibles en su boca que pueden irritarse durante su tratamiento.



- ✿ Use cepillo de dientes blando solamente
- ✿ Cualquier pasta de dientes comercial esta bien
- ✿ Cualquier limpiador de dentadura comercial esta bien
- ✿ No use cualquier enjuague bucal comercial
- ✿ Pregunte a su doctor por un enjuague bucal especial
- ✿ Mantenga sus labios hidratados con algo como brillo para labios (chapstick, blistex) o vaselina.



# Si Desarrolla Dolor de Boca...

- ✿ Para el dolor de boca haga gárgaras con el bicarbonato de sodio
- ✿ Para el lavado de boca (mezcle  $\frac{1}{2}$  taza de agua caliente con  $\frac{1}{2}$  cucharada de bicarbonato de sodio) después de cada comida y antes de dormir.
- ✿ Si el dolor de su boca incrementa, llame a su doctor para obtener instrucciones adicionales, especialmente si su dolor interfiere con su consumo de comida y bebidas



# Para diarreas que duren mas de 12 horas

- ☀ Trate las tabletas de Kaopectate o Imodium AD (loperamide)
- ☀ Por favor llame si su diarrea continúa mas de 24 horas, especialmente si esta se presenta con dolor abdominal y calambres.



# Si usted experimenta cualquier de los siguientes problemas por favor llamar a la oficina dentro de 24 horas

- ☀ Signos y síntomas de infección, incluyendo fiebre mayor de 100.5F, escalofríos, ardor al orinar o tos con producción de moco oscuro. Por favor tenga un termómetro cerca de usted que pueda leer.
- ☀ Vomito que no para con para con el medicado que se le receto para las nausea.
- ☀ Si usted nota moretones o sangrado si alguna explicación puede que sus plaquetas estén bajas.
- ☀ Dolor de cabeza repentino, cambio en su balance, o cambio inexplicable de su visión
- ☀ Cualquier otro síntoma físico que empezó después de la quimioterapia.



# Para obtener re surtimiento de su medicamento ordenado por nuestras oficinas



- ✿ Revise aquellos medicamentos que necesita y pregunta por re surtimiento durante su siguiente visita con el doctor.
- ✿ Si re surtimiento de medicamento es necesario entre visitas, por favor llame con 24 de anticipamiento. Usted puede recoger la receta el siguiente día o se le puede mandar as su dirección.



# Nutrición



- ☀ Usted debe consultar a su doctor o nutriólogo en cualquier hospital si esta utilizando terapias alternativas incluyendo dosis altas de vitaminas y minerales, preparaciones con hierbas o si cambia su dieta.
- ☀ Ellos evaluaran si es seguro utilizar estas terapias con su quimioterapia.



# Recordatorio

- ✿ Usted puede traer algo de comer o de tomar durante su tratamiento

